

## PROPUESTAS DE PRIMEROS Y SEGUNDOS PLATOS



### Primeros platos verano

Gazpacho  
 Vichyssoise con leche desnatada  
 Escalivada  
 Sopas frías: calabacín, puerros, tomate, zanahoria, calabaza  
 Melón o piña con jamón  
 Verduras hervidas o al vapor de todo tipo: col, acelgas, berenjena, calabacín, coliflor, setas, espárrago, espinaca, zanahoria, alcachofa, judías verdes, brócoli ...  
 Salteado de espinacas  
 Wok de verduras  
 Parrillada de verduras  
 Ensaladas de todo tipo: sin quesos cremosos, maíz, aguacate ni aceitunas  
 Caracoles, pulpo, mejillones, almejas o marisco de todo tipo  
 Ensalada variada con lechuga, tomate, zanahoria, pimiento, cebolla, pepino, escarola, apio, endibia  
 Sopa de melón con jamón  
 Esqueixada de bacalao con poco aceite y 3-4 aceitunas negras



### Primeros platos invierno

Alcachofas, espárragos, caracoles a la brasa  
 Sopa de caldo desgrasado  
 Purés de calabaza, calabacín, zanahoria, sin patata queso ni nata. Si ½ vaso de leche desnatada  
 Consomés vegetales  
 Verduras hervidas o al vapor de todo tipo (igual verano)  
 Sopa de pescado  
 Salteado de espinacas  
 Sopa de miso  
 Acelgas con patata (150gr o 1 patata mediana)  
 Verduras al horno



### Segundos Platos

Bistec de ternera a la plancha  
 Hamburguesa de pollo o ternera (100gr)  
 1 ración carpaccio de ternera  
 Pollo al horno  
 Pavo, lomo, pechuga de pollo a la plancha  
 Pescado blanco / azul: a la plancha, al vapor, en papillote, al horno  
 Pescado crudo (japonés,...)  
 Tortilla de champiñones o de calabacín  
 Garbanzos con tomate (plato de postre o ½ ración)  
 Lentejas estofadas con verduras (plato de postre o ½ ración)  
 Ensalada fría de pasta o lentejas o arroz con tomate y atún

Ensaladas variadas de legumbres (½ ración o tamaño plato de postre): garbanzos, judía blanca, lentejas, guisantes.  
 Calabacín relleno de carne picada  
 Albóndigas de pavo con verduras  
 Ternera / conejo a la brasa  
 ¼ de pollo a la brasa  
 Brocheta de carne o pescado o marisco  
 Carpaccio de bacalao  
 Gambas y marisco a la plancha  
 Tortilla de 1 huevo + 1 clara francesa  
 ½ ración de paella, fideuá o legumbres  
 Ensalada de pasta / arroz  
 Ensalada fría de patata (150 gr.)